சூரிய

நமஸ்காரம்

ஆசிரியர் ஜி. எம். ரெங்கன்

8397

1942

ி. எம். ரெங்கன் தேகப்பயிற்சி
ாணவர்கள் வெளியீடு.

விலை அணா ௪

உ

சூரிய நமஸ்காரம்.

8397

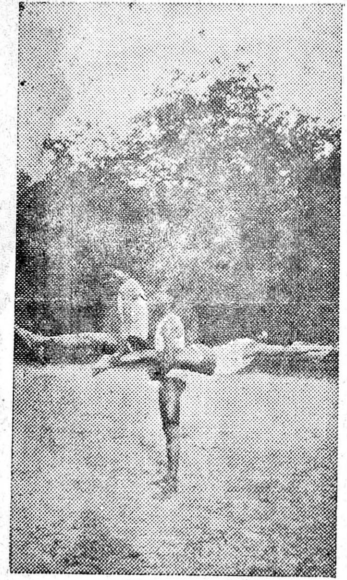
ஆசிரியர் ஜி. எம். ரெங்கன்

1942

சேலம் ஜி. எம். ரெங்கன் தேகப்பயிற்சி

மாணவர்கள் வெளியீடு.

விலை அணா 4



GMR

8397

PARTY,

SALEM.

உடல் ஒன்றே உத்தமன் கோவில்.

பொருளடக்கம்.

எண்	பொருள்	பக்கம்
1.	மகிமை	1
2.	நமஸ்கார விதிகள்	4
3.	உணவுப்பொருள்கள்	11
4.	ஜலமும் அதன் உபயோகமும் ...	22
5.	தேகபோஷனை	23
6.	சுவாசம்	25
7.	பிராணாயாமம்	27
8.	சாதாரண தண்டால்	31
9.	பஸ்கி (பைடக்)	35
10.	சாதாரண மிலிடெரி தண்டால் ..	39
11.	மந்திரம்	41
12.	சூரிய நமஸ்காரம்	42
13.	நோயற்ற வாழ்வு	47

முகவுரை.

நம் நாட்டு மக்கள் அனைவரும் சுதந்திர வீரர்களாகவும், தேகபலமும், மனோபலமும், ஆத்மபலமும் பெற்று இன்ப வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவேண்டி இச்சிறுபுஸ்தகத்தை சிற்றறிவுடையநான் எனது நண்பர்கள் வேண்டுகோளின்படி வெளியிட்டுள்ளேன். யாவரும் **சூரிய நமஸ்காரத்தை** தினந் தோரும் அனுஷ்டித்து என்றும் அடையாத நித்யானந்தத்தை அடைவார்கள் என்பதே இதன் நோக்கம். இதில் ஏதேனும் குற்றங் குறைகளிருப்பின் அதனை பொருட்படுத்தாமல் மன்னிக்கவேணுமாய்க்கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இப்பதிப்பிற்கு கைமாறுகருதாமல் பிழை முதலியன திருத்திக்கொடுத்த எனது ஆத்ம நண்பர் சேலம் ஸ்ரீமான் நரசிம்மானந்தயோகி அவர்களுககும் எனது வணக்கம் உரியதாகுக. இச்சிறுநூலை யாவரும் ஆதரித்து மேன்மேலும் தங்கள் சேவைசெய்ய என்னை ஊக்கப்படுத்தவேணுமாய்க் கேட்டுக்கொள்கிறேன்

இப்படிக்கு,

தங்கள் நன்மையை விரும்பும்,

ஜி. எம். ரெங்கன்.

உ

தெய்வம் துணை.

சூரிய நமஸ்காரம்.

1. மகிமை.

அரிதரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது—ஔவை

எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப்பிறவியாதிலும்
அரிது அது—தாயுமானவர்

இந்த மனித ஜன்மம் எண்ணில்லாத அநேககாலம், கணக்கில்லாத பல பிறவிகள் எடுத்து அந்தப்பிறவியில் செய்த நன்மைகளால் இப்பொழுது கிடைத்துள்ளது, அன்றி, மானிட தேகம் எடுப்பது அதிதுர்லபம் என்று வாராகோபநிஷத் உரைத்தவாறு கடவுளின் அன்பின் நோக்கத்தால் 84 லக்ஷம் ஜீவராசிகள் சகல யோனிகளுள் முன் ஜென்மங்களை அனுசரித்து பிறந்து இறக்கின்றன, இவற்றில் மனித ஜென்மம் மற்ற எல்லா ஜீவராசிகளிலும் உயர்ந்ததும், அரியதும்மானது என்று பெரியோர்கள் உபதேசித்துள்ளதை நோக்கிறுல் நமது மனதை ஒரே ஞாபகப்படுத்தி ஒரே மனதுடன் நினைத்தால்

கிடைப்பதற்கு அரிதாகிய இந்த மனித தேகம் உள்ளபோதே பிறப்பு, இறப்பு என்ற துக்கத்தில் இருந்து வெளிவர முயற்சி கொள்வது நமது கடமையாகும்.

பிறப்பு, இறப்பு என்ற சங்கிலித்தொடரில் இருந்து வெளிவர தவயோகத்தாலும், தவஞானத்தாலும் முடியுமென பெரியோர்களின் சொல். அவ்விதம் சரீரத்தை வருத்தி முக்தியின்பத்தை அடைவதைவிட இல்லறவாழ்க்கையில் இருந்து, இல்லற தர்மங்களை நன்ருய் அரிந்தும், இல்லற மார்க்கங்களை அனுசரித்து, அறம், பொருள் இன்பங்களை அனுபவிப்பதல்லாமல், நிதயானந்த சுகத்தையும் மிக எளிதில் அடையலாம் என்றும் இல்லறமே மற்ற எல்லாவற்றிலும் சிறந்ததெனலாம். இல்லற வாழ்க்கையில் சீரும், சிறப்பும் பெற்று இருந்தும் பரம கருணாநிதியாகிய இறைவனைப்போற்றுவது நமது கடமையல்லவோ, கேவலம மானிடர்கள் அஞ்ஞானத்தால் அல்லவோ முதுமை, பிணி முதலியவற்ருல் அழிந்து போகிருர்கள். அஞ்ஞானத்தை ஒழித்து, ஞானத்தால் கண்கண்ட தெய்வமும், உலகெல்லாம் பிரகாசிக்கின்ற இறைவனை போற்றுதல் நம் கடமையல்லவா, இனியாவது அறியாமையையொழித்து கடமையைத்தவருது இறைவனை வழிபடுதல் அல்லவோ சிறந்தது, பரம கருணாநிதியாகிய இறைவன் மானிடர்களது துக்கத்தை என்று நீக்குவான்?

கண்உள்ளபோதே காரியத்தை கைக்கொள் என்பது போல் "வாலிப திசையுள்ளபோதே" இப்பொழுதே கைக்

கொள்ளவேண்டும், ஜோதிததெய்வமான சூரிய பகவானைத் தினமும் நமஸ்கரித்தல் வேண்டும். மனது ஒரே இடத்தில் வைதது ஞானேந்திரியம் ஐந்தையும்(மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி,)ஒரேநிலைப்படுத்தி வணங்குதல் வேண்டும், அவ்விதம வைத்து ஒரே நிலைப்படுத்தி பகவானைத்துதிக்க நம் முன்னோர்கள் சூரிய நமஸ்காரமசெய்து பகவானைப்பிரார்த்தித்தார்கள். இதனுல் அநேக அபூர்வ பலன்களையும் அடைந்து நித்யானந்த சுகத்தையும் அடைந்திருக்கிறுர்கள்.

அநேக ஆயிரம் வருடங்கட்குமுன்பே நம் முன்னோர்கள் யோக ஆஸனஙகளில் ஒவ்வொரு ஜீவராசியின் குணத்தையும் அங்க அமைப்பையும் கைககொண்டு அதற்கேற்றவாறு ஒவ்வொரு யோக ஆஸனங்களை அமைத்து இருக்கிறுர்கள்.

ஞானேந்திரியம ஐந்தையும் அடக்கி சூரியபகவானது திருவருளைப்பெறவேண்டி சூரிய நமஸ்கார ஆஸனங்கள் (1. நமஸ்காராசனம், 2. ஊர்த்துவ நமஸ்காராசனம், 3. ஹஸ்தபாதாசனம், 4. ஏகபாதப்பிரசரணுசனம், 5. துவிபாதப்பிரணுசனம், 6. அஷ்டாங்கப்பிரணி பாதாசனம், 7. சர்ப்பாசனம், 8 பூதராசனம்.) 8-ம் சேர்ந்து, அமைதது சூரிய பகவானைத்துதித்தார்கள். நம் முன்னோர்களைப்போலவே நாமும் பகவானைத்துதித்து நித்யானந்த இன்பத்தை அடையலாம் என்பது திண்ணம்.

2. நமஸ்காரவிதிகள்.

சூரிய நமஸ்காரத்தைப்பற்றியும், அதனால் ஏற்படும் நன்மையைப்பற்றியும் யாவரும அறிவார்கள். ஆனால் தவறு மலும், ஒழுங்காகவும் அதன் முறைகளை சரிவர கவனித்து சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் ஏற்படும் அபூர்வ பலன்கள் ஒருசிலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம், ஆதலால் அதனை அறிந்து கொள்வது அவசியமல்லவா ?

வாலிபம் : தேகம் வலிவுடன் ஆரோக்கியமும், சுறு சுறுப்பும், மிகுந்த உற்சாகமாகவுமிருக்கும், எவ்வித கஷ்ட மான காரியத்தையும் பூர்ண மனஉறுதியுடன் செய்து முடிக் கும் ஆற்றல் வாலிபனுக்குண்டு.

வயோதிகம் : சக்தியின்றி தேகம் இளைத்து தசைநார் கள் தளர்ந்து, ஜீவிய உருப்புகள் பலஹீனப்பட்டும் இருக்கும். எவ்விதகாரியத்தையும் செய்ய இயலாது.

ஏன் வயோதிககாலத்தில் வாலிபகாலத்தைவிட இவ்வளவு வித்தியாசம் ஏற்படுகிறது, முன்காலத்தில் நம் முன்னோர்க ளுக்கு திடீரென்று துக்கம் சம்பவிப்பதாலும், ஏழ்மைத்தனத் தினாலும், ஜீவனத்திற்கு இல்லாமல் பட்டினிகிடப்பதாலும், கவலையாலும் கிழத்தனம் வருகிறது. ஆனால் இக்காலததில் சக்தியின்றி, தசைநார்கள், ஜீவிய உருப்புகள் பலஹீனப்பட்டு

கிழததனத்தை அடைவதற்கு, இளமையில் துன்மார்க்க நடவடிக்கைகள், கெட்டபழக்கங்கள் செய்வதே காரணம்,

ஜீவித்திருக்க வழிகாட்டுவது ஈரல்தான். என்ற பழமொழிபோல், ஈரல்தான் அதற்கு ஜவாப்தாரி. சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதினால்மட்டும் ஈரல் உயிர்பெற்று நமக்கு என்றும் இளமை அளிக்கிறது. நமது தேகத்தில் லக்ஷக்கணக்காய் அமைந்துள்ளகேந்திரங்களுக்கு சூரியபகவானுடைய ஒளியை கிரகித்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி உண்டு, தேகத்தில் உள்ள கேந்திரங்களுக்கு மூலாதாரமானதும், நாம் உண்ணும் உணவை ஜீர்ணமாக்கக்கூடியதும், நமக்கு சக்தி அளிக்கக்கூடியதுமான சக்தி சூரிய சக்கரத்திற்கு உண்டு,இதை வசப்படுதத பிராணாயாமததினால்தான் முடியும், பிராணாயாமத்தை வசப்படுத்த சூரியநமஸ்காரம் செய்வதினால்தான் முக்யமாய்முடியும்.

குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய முடியுமா என சிலர் நினைக்கலாம், தவயோகத்தாலும், ஞானத்தாலும், சரீரத்தை வருத்தி முக்தியின்பத்தை அடைவதைக் காட்டிலும், இல்லற வாழ்க்கையில் இருந்து சரியைகிரியை யோக ஞான மார்க்கங்களை அனுசரித்து, அறம், பொருள் இன்பத்தோடு அனுபவிப்பதல்லாமல், நித்யானந்த சுகததையும் மிக எளிதில் அடையலாம் என்றும், இல்லறம் மற்ற எல்லா அறங்களிலும சிறந்தது என பெரியோர்களின் சொல. ஆதலால் இல்லறததில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தவறுமல்

சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும், ஆயினும் உலக சிருஷ்டிக்குள்ளடங்கிய ஜீவராசிகளில் மேன்மையான ஆறு அறிவு படைத்த மானிடர்களாகிய நாம், நன்மை, தீமை இவைகளை வகுத்து என்றும் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டியதவசியம தான், இவ்வின்பததில், சிற்றின்பம், பேரின்பம் என இரு வகைப்படுத்தி இருக்கிறார்கள. சிற்றின்பமானது சிறிது நேரம் சுகம்காணும், பின்பு துன்பமாகமாறும் பேரின்பமோ என்றும் இன்பம் காணும, சிற்றினபத்தை சாஸ்வதமாய் நமபி சதாகாலமும் உழல்வோர்தான் தன் சரீரமகெட்டு பலவகை ரோகத்திற்குள்ளாவார்கள் என்பது திண்ணம, பேரின்பமோ என்றும் அழியாத தெவிட்டாத இன்பம். யாவரும பேரின்ப சுகத்தை அடையவேண்டுமானால் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதினால்தான் முடியும். என்றும் அழியாத இன்பம் இதுவே. சூரிய நமஸகாரததை அனுசரிப்போர் யாவரும் தெய்வத் தன்மைக்கொண்டு விளங்குவார்கள், ஆதலால் குடும்பத்தி லுள்ளவர் யாவரும், ஆண்களும, பெண்களும் தவறாமல் சூரிய நமஸ்காரத்தை செய்யவேண்டும், வீணாக காலத்தைப்போக்கு வதில் பிரயோஜனமில்லை, இதனை கவனியாமல் அலட்சியம் செய்வீரானால் கண்கெட்டபிறகு சூரியநமஸ்காரம் செய்வது போல்தான முடியும்.

எண்ணாத எண்ணமெல்லாம் எண்ணி மனக் கோட்டை கட்டுவதினால் என்ன பிரயோஜனம், ஆனால் சிலர் ஆசைக்கோர் அளவில்லை என்பதுபோல் இந்த மருந்தை சாப்

பிட்டால் நல்லதா, அந்த டானிக்கைசாப்பிட்டால், நாம் மனோ திடம், ஆண்மை, தேகபலம இளமையாவும் அடைவோமல்லவா அல்லது அந்த லேகியததை சாப்பிட்டால் தளர்ந்து போன தசைநார்களை ஒழுங்குபடுததி நிஜமாக "காமா" என்பவரைப்போல் பலசாலி ஆக்கிவிடுமா, என்று நினைதது, கணக்கில்லாமல் செலவுகள்செய்து,கணக்கில்லாமல் மருந்துசாப்பிட்டு கடைசியாக கணட பலன் கைப்பொருள்தான் நஷ்டம். தேகத்திலிருந்த மற்ற பாதிசகதியும் குறைந்ததுதான் மிச்சம். ஆனால் ஒன்று, நான் மருந்து சாப்பிடவே வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. ஏதாவது வியாதி கண்டிருந்தால் சாப்பிடலாமேதவிர, மற்றவகையில் தேகபோஷிப்புகளுக்கும், தேக சக்திக்கும் ஜீவஸத்து நிறைந்த ஆகாரப்பொருளகளே ஏற்றவை யன்றி, மருந்து ஏற்றவையல்ல.

ஆத்ம சக்தியும் தேக சக்தியும் அளித்து, உங்கள் ஆயுள் பூராவிலும் பூர்ண வலிமையும, ஆரோக்யமும், இளமையும அளிக்க வல்லதும், (தேகப்பயிற்சியிலும், யோக ஆஸனங்களிலும்,) சிறந்ததும்மானது, சூரிய நமஸ்காரம ஒன்றே, இதனால் நாம் வியாதியின்றி திடகாத்ரமாயும், நிமிர்ந்த தேகததுடன சந்தோஷமாய்இருக்கலாம். ஆதலால் சூரியநமஸ்காரததின் விதிகளை அனுசரிதது ஜீவஸத்து (ஆகார)ப் பொருளையும் கவனிதது, தவறுமல் தினந்தோரும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

1. சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்கள் யாவரும் இதில் உள்ள சகல விஷயங்களையும அறிந்து அதன் பிரகாரம் நடந்தால் சீக்கிரம் பலனடையலாம். முதலில் தேகம எந்த நிலையில் இருக்கிறது என அறியவேண்டும். தலைவலி, நெஞ்சுவலி போன்ற சிறு வியாதிகள் இருந்தால் மருந்தைசாப்பிட்டு குணமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். மலச்சிககல், வயிற்றுவலி ஏற்பட்டு மலசுத்தி சரிவர இலலாவிட்டால், இரவில் படுக்கும்போது பால்சாப்பிடவும். அல்லது ஒரு கிளாஸ் சூடான தணணீரில் கொஞ்சம விளக்கெணணெவிட்டு குடிக்கவும், வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறைதான் சாப்பிடவேண்டும், காலையிலும், மாலையிலும் மலசுததி செய்ய பழக்கத்திற்கு கொண்டுவரவேண்டும். பீடி, சிகரெட், பொடி, சாரயம் போன்ற இதர லாகிரி வஸ்துக்களையும் அடியோடு ஒழிக்க வேண்டும், காப்பி, தேயிலை பானங்களை உபயோகிக்கலாகாது.

2. சூரிய நமஸ்காரத்தை யாவரும் எவ்விதமான வித்யாசமின்றி செய்யலாம் (ஏழை, தொழிலாளி, முதலாளி,) ஆண்கள், பெண்கள் எவரும் ஜாதிமத வித்யாசமின்றி செய்யலாம்.

அளவுக்கு மீறினல் அமிர்தமும் விஷம். என்றவாறு எப்பொழுதும் மிதமாகவே சாப்பிடல் வேண்டும். காலையில கடுமையான ஆகாரம், இட்லி, வடை, தோசை போன்றவைகளை அதிகமாய் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் சிறிது

தூரம் நடக்கவேண்டும், இல்லாவிடில் ஏதாவது வேலை செய்துகொண்டு சிறிது நேரமவரை இருக்கவேண்டும். இரவில் சாப்பிட்டபின் ½-மணி நேரம் கழித்து படுக்கவேண்டும், இரவில் தூக்கங்கெடலாகாது, ஒருநாளைக்கு 6-மணிமுதல் 8-மணி நேரம் வரை தூங்கவேண்டும், அதற்குமேல் தூங்கினால் வியாதிக்கு காரணமாகும், ஒருபோதும் பகலில் தூங்கலாகாது.

3. சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்கு காலை நேரந்தான் சிறந்தது. அதிகாலை 5-மணிமுதல் 7½-மணிவரை செய்யலாம். காலையில் செய்ய சௌகர்யமில்லாதவர்கள் மாலைநேரம் சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன்பே 6-மணிக்குள்ளாக செய்யலாம்.

4. அதிகாலையில் எழுந்து காலைக்கடனைமுடித்துக்கொண்டு, பல்துலக்கி, ஸ்நானம்செய்து, கோவணம், ஜட்டி, லங்கோட்டி, சௌகரியம்போல் ஏதாவது ஒன்றை உடுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

5. பயிற்சி செய்வதற்கு நல்ல காற்றோட்டமாயும், சூரிய கிரஹணங்கள் நன்றாய் படக்கூடியதாயும், சுத்தமாயும், விசாலமுள்ள இடத்தில்தான் பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

6. சூரிய நமஸ்காரம் செய்யுமுன் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும், இதனால் சரீரம் உஷ்ணமடையாமலும், பயிற்சி செய்யும்போது தாகம் எடுக்காமலும் இருக்கும்.

7. பயிற்சிசெய்யத் தொடங்குமுன் தங்கள் இஷ்ட தெய்வங்களை நினைத்து மனநிம்மதியுடன் ஒரே ஞாபகமாய் (பல இடங்களில் சிந்தனை வைத்துக்கொள்ளாமல்) இருந்து சூர்ய நமஸ்கார மந்திரத்துடன் பயிலவேண்டும்.

8, புதிதாக பயிலுவோர் 6 சூரிய நமஸ்காரம் முதல் 12 வரையும், சாதாரணமாய் உள்ளவர்கள் 20 முதல் 40 வரை செய்யலாம், அதிக பலஹீன முள்ளவர்கள் அவரவர் சக்திக்கேற்றவாறு செய்யலாம்.

9. அவி சொரிந்தாயிரம் வேட்டலின்
ஒன்றன் உயிர் செகுத்து துண்ணாமை நன்று

* நெய் முதலியன பெய்து ஆயிரம்வேள்வி செய்தலினும் ஒன்றினது உயிரைப்போக்கி (மாமிசம்) ஊண் உண்ணாமை நல்லது.

கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக்
கைகூப்பி எல்லா உயிரும் தொழும்

திருக்குறள்.

* ஒரு உயிரையும் கொல்லாதவனைப் புலாலையும் உண்ணாதவனை எல்லா உயிர்களும் கைகுவித்துத்தொழும். கடவுளிடமிருந்து நாம் உண்மையான அருளைப்பெறவேண்டுமானால் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட சகல ஜீவராசிகளிடத்தில் அன்பாய் இருக்கவேண்டும். ஆதலால் புலால் (மாமிசம்)

உண்பதை எவன் நிறுத்துகிறுனே அவன்தான் கடவுளின் அன்பைபெற்று மிகவும் உயர்ந்த மோக்ஷமாகிய சாயுஜ்ய பதவியை அடைய முடியும் என்பது திண்ணம்.

10. வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது தேகம் பூராவும் எண்ணெ தடவி நன்ருய் தேகத்தில் ஊறும்படி தேய்க்க வேண்டும், தேகம்பூராவும் 20 நிமிஷம் வரையாவது வெய்யில் படும்படியாக இருக்கவேண்டும், பிறகு ஸ்நானம் செய்யவும். தினந்தோறும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவும், அதனுல் தேக சூட்டை தணிக்கும், ஸ்திரீகளும் அவ்விதமாகவே சூரிய நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும், தேகநிலைமைக்கு தகுந்தாற்போல் செய்யவேண்டும், அதிக சிரமப்பட்டும், தேக அசௌக்யமாய் உள்ளபோதும் செய்யக்கூடாது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் கட்டாயமாய் சூரிய நமஸ்காரமோ மற்ற தேகப் பயிற்சியோ செய்வதுகூடாது.

---

3. உணவுப்பொருள்கள்.

மனிதராய்ப்பிறந்த ஒவ்வொருவரும் முக்கியமாக உணவுப்பதார்த்தங்களில் அதிககவனம் செலுத்தவேண்டும். சரியான போஷிப்புள்ள உணவுப்பொருள்களேயே உபயோகிக்க வேண்டும். தேகவளர்ச்சிக்கும், போஷிப்புகளுக்கும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் என்று நாம் நினைக்கிருேமேதவிர அதை உபயோகத்திற்கு கொண்டுவந்தப்பாடில்லை, அநேக தலைவர்

களும், சிறந்த அறிவாளிகளும், பிரபலமடைந்த வைத்திய நிபுணர்களும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவை தேவை என்றும், ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அவசியத்தைப்பற்றியும் பொதுக்கூட்டங்களிலும், மேடைகளிலும் பிரசாரம் செய்கிறார்களே தவிர செய்கையில் ஒரு சிலராவது முன்வரக் காணோம். இங்கிலையில் நாமும் பேச்சளவிலேயே இருந்தால் எப்பொழுது நாம் பலமுள்ளவர்களாகவும், வீரர்களாகவும் வாழ்வோம்? அடிமையான நம் வாழ்க்கையை எப்பொழுது மீட்கப்போகிறோம்? தென்னிந்தியரான நாம் உணவில் அதிகமாகவும், முக்கியமாகவும், அரிசியையே உபயோகிக்கிறோம், மில்லில் தீட்டியதாகயிருந்தால் அதில் புரதம், தாதுப்பொருள்கள் இருப்பதில்லை, அரிசியைக்கழுவதினாலும், கஞ்சியை வடிப்பதாலும் அதில் மிச்சமுள்ள சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது, ஆதலால் அரிசியின் உணவைக்குறைத்து, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை முதலிய ஜீவஸத்துப்பொருள்களை அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டும்.

ஆனால் எந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் எந்தெந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கின்றன எந்த அளவில் இருக்கின்றன, என்பதை அறிந்துக்கொண்டு அவை தேவைக்குத்தக்கவாறு உபயோகிக்கவேண்டும். ஜீவஸத்துப்பொருள்களில் பல பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவைகள் விட்டமின் A. B. C. D. E. என ஐந்து வகை. பின்வருமாறு விஷயங்களிலிருந்து அறியலாம்.

A. விட்டமின்

ஜீவஸத்துக்கள் முக்யமாக பச்சை காய்கறிகளிலும், கீரை வகைகளிலும், எண்ணெவகைகளிலும் அதிகமாக இருக்கும். நமது தேகததில் இவை குறைவுபட்டால் மாலைக்கண், சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள், தொததுவியாதிகள், தோல் வியாதிகள் முதலியவைகள் ஏற்படும்.

B. விட்டமின்

நமது தேகத்தில் இவை குறைவுப்பட்டால் அஜீர்ணம், நீரழிவு, குடலில் ரணம், நரம்பு தளர்ச்சி, தலைவலி, பெரிபெரி என்னும் வியாதிகளும் ஏற்படும். சிறுவர்களுக்கு விட்டமின் பி. மிக அவசியம்.

C. விட்டமின்

இவை நமது தேகத்தில் குறைவுப்பட்டு இருந்தால் பலஹீனம், ஈரல், சதை முதலிய உறுப்புகளின் உள்ளே இரத்தம் வருதல், எலும்புகள் வலித்து கால்கள் வீக்கமும், ஸ்திரீகள் மலடாய் இருப்பதற்கும், குறைமாதபிரசவம், மற்று கெர்ப்ப சம்மந்தமான வியாதிகளும் ஏற்படும்.

D. விட்டமின்

நமது தேகத்தில் குறைவுப்பட்டால் வளர்ச்சியின்மை, கணமாந்தம், ஆஸ்டியோ, மலேஷியா என்னும் எலும்பு சம்பந்த வியாதிகளும் உண்டாகும்.

E. விட்டமின்

இவை நமது தேகத்தில குறைவுப்பட்டால் பலஹீனம், வீரிய நஷ்டம், மற்ற வியாதிகளும் ஏற்படும்.

ஆகாரத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை காட்டும் அட்டவணை.

	ஆகாரப்பொருள்கள்.	*விட்டமின்கள்.* A.	B.	C.	D.	E.
1.	வாழைப்பழம்	2	2	2	1	2
2.	ஆப்பிள்பழம்	1	1	2		
3.	ரொட்டி	1	2			
4	வெண்ணை	2			2	2
5.	மோர்	1	1	1		
6.	காபேஜ்	1		1		
7.	காரேட்	1	1	1		
8.	காலிப்பிளவர்	1	1	3		
9.	தேங்காய்	2	2		1	1
10.	பால் (*காச்சினது*) ...	2	2	1	1	
11.	முட்டைக்கரு	2	3	1	3	2
12.	மீன்	2	1		1	
13.	திராக்ஷை	2	1	3		
14.	அவரக்கொட்டை ...	1	2	1		
15.	புக்கம்	2	2	1		1

16.	எலுமிச்சம் பழம்	... 1	1	3		
17.	ஸெண்டில் ...	... 1	2	2		
18.	லெட்டியூஸ் ...	... 2	3	3		3
19.	ஈரல் ...	... 3	3			2
20.	சோளம் ...	... 1	2		1	1
21.	மாங்காய் ...	.. 2		3		
22.	கறந்தபால் (பச்சை)	... 3	3	2	1	1
23.	கரும்பு ...	...	2		1	
24.	வெங்காயம் ...	... 1	2	2		
25.	ஆரஞ்சுபழம் ..	... 1	1	3		1
26.	பீச்சஸ் ...	... 2	1	2		
27.	பட்டாணி ...	... 2	2	3	1	
28.	மிளகு ...	... 2	1	3		
29.	அஞ்சு ...	... 2		2		
30.	உருளைக்கிழங்கு ...	.. 1		2		
31.	பூசனிக்காய் ...	... 2	1	1		
32.	பசலைக்கீரை ...	... 2	3	3	1	
33.	புளி ...	...		1		
34.	தக்காளி ...	... 2	3	3	1	
35.	கோதுமை ...	... 2	3	1		

இரும்புபோல் தேகத்திற்கு சக்தியளிப்பது காய்கறி வகைகளே, தேக சக்திக்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிக அவசியம் ஆனதால் ஜீவஸத்துக்கள் நிறைந்த ஆகாரங்களையே உபயோ

கிப்பது நல்லது. காய்கறிகளினுல் ஜீர்ணசகதி ஏற்டும், கீரை வகைகளினுல் தேக சக்தி ஏற்படும், காய்கரி, கீரை வகைகளை நன்ருகப்பக்குவப்படுதகி உபயோகிக்கவேண்டும், போதுமான அளவு ஜலம் சேர்தது வேக வைக்கவேண்டும், தண்ணீர் சுண்டிவிடாமலும், வடிகட்டி எடுத்து விடவும் கூடாது. தண்ணீரில்தான் சதது இருக்கிறது, இவை அவசியமாய் கவனிக்க வேண்டும். கிழங்கு வகைகளை வாரததிற்கு ஒருமுறையாவது உபயோகிக்கவேண்டும், கிழங்குகளினுல் வாய்வு உண்டாகிறது என்பதை அறியவும். நல்லமணமும் நிரமுள்ள பழங்களில் அதிக சத்து இருக்கிறது. தினம் ஏதாவது பழங்களை ஒரு வேளையாவது உண்ணவேண்டும், சாப்பாட்டிற்குப் பின்போ, சாப்பாட்டுடனே உண்ணவேண்டும், இதனுல் தேகபலம், ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும்.

இந்துக்களாகிய நாம் தினமும் புளி, மிளகாய், அதிகமாக குழம்பு, ரசம் முதலிய பதார்த்தங்களில் சேர்த்து உபயோகிக்கிரேும். இதனுல் இரத்தம் கெட்டு, தேகம் பலஹீனமடைந்து பல வியாதிகளுக்கும் இடம் தருகிறது. ஆதலால் புளி, மிளகாய்க்குப்பதிலாக எலுமிச்சம்பழம், மிளகு இவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும்,

தினந்தோறும் ஒவ்வொரு காய்கரி, கீரை, பருப்பு வகைகளை உபயோகிக்கவேண்டும், 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் (பருப்பு வகைகளையும்) வாய்வு பதார்த்தங்களை அதிகமாக

உபயோகிக்கக்கூடாது, எண்ணெ பதார்த்தங்களையும், தேகத் திற்கு கெடுதலான வஸ்துக்களையும் சேர்க்கலாகாது.

விளக்கெண்ணெ—சாப்பிடுதல் தேகத்திற்கு நல்லது, 15-நாளைக்கு ஒரு தடவை சாப்பிடவேண்டும், இதனால் வயி ற்று சம்மந்தமான வியாதிகளும் நீங்கும், எலும்புக்கு நல்ல வளர்ச்சி உண்டுபண்ணும். தூதுவளை—மூளையை சுத்தம் செய்து ஞாபகசக்தியையும், அறிவையும் உண்டுபண்ணும். பாகற்காய்—வயிற்றில் உள்ள கெட்ட பூச்சிகளைசாகவைக்கும், மலச்சிக்கலைநீக்கும். வேப்பம் பூ—பித்தத்தையும், சூட்டை யும் நிவர்த்திசெய்யும். உருளைக்கிழங்கு—சதையைவளர்க்கும் கருணைக்கிழங்கு—மூலவியாதிநீக்கி தேகத்திற்கு கெடுதிவரா மல் தடுக்கும். வாழைத்தண்டு—வயிற்றில்உள்ள அழுக்கு களை எடுக்கும். தேயிலே, காப்பி—இதனால் குடல்வலி, அஜீர் ணம், பித்தம் முதலியவை உண்டாகும், ஆனதால் இதனை அடியுடன் ஒழிக்கவேண்டும். நீண்ட பழக்கமுள்ளவர்கள் சிறிது சிறிதாக நிருத்தவும்.

காப்பி. டீக்கு பதிலாக இலுப்பைமரத்தின் பட்டையை உலர்த்தி இடித்து வெந்நீரில் போட்டு, காச்சி, வடிக்கட்டி, பாலும் பனவெல்லமும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இதனால் நீரழிவுபோன்ற வியாதிகளும் தீரும். அல்லது இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக்கி (ஜீனிச்சக்கரை) சிறிது பனவெல்லம் ஜலமும் கலந்து ஒருமணிநேரம் ஊறப்போட்டு பிறகு சாற்றை

எடுத்து எலுமிச்சம்பழ சாற்றுடன் கலந்து நன்ருய் கொதிக்க வைத்து ஆறின பிறகு வடிகட்டி பால்சேர்தனு சாப்பிடலாம். தினமும் மோர் அல்லது தயிர் கட்டாயமாய் சாப்பிட வேண்டும், இதனுல் எலும்புகளுக்கு நல்லசக்தியும்,ஜீர்ணசக்தியும் ஏற்படும், குடல்களும் சுத்தமடைகிறது. தினம் காலையில் பயிற்சிக்குப்பிறகு பழய சாதத்துடன் தயிர் ஊற்றி சாப்பிடுதல் நல்லது, இதற்கு நிகரான ஆகாரம் எதுவுமில்லை.

தேககூட்டை தணித்து சக்தி அளிக்கவேண்டுமானுல் தினமும் இரவில் பனிரெண்டு பாதாமிபருப்புக்களை ஜலத்தில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் தோலைஉறித்து சிறிது கற்கண்டுடன் சாப்பிடவேண்டும், அல்லது பாதாமி பருப்பை சிறிது ஈச்சங்கற்கண்டுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து பால்சேர்த்து பானமாகவும் சாப்பிடலாம்,

நமக்கு அதிக உபயோகமும் பலனும் தரக்கூடியது பால், எல்லா ஆகாரங்களைவிட முக்கியமாக பாலுக்கு முதன்மை ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும். சுமார் 12 ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பு இருந்து பாலுக்காக பசுக்களை வளர்க்கப்பட்டனவென்று தெரிகிறது. பாலில் ஜலம் அதிகமாயும், சர்க்கரையும், உலோக வஸ்துக்களும், உலோக உப்புகளும், கரைந்தும் ரோடின்கள், கல்லாய்டல் ரூபமாயும் கொழுப்பு நேர்த்தியாய் பிரிந்து சிறு துண்டுகளாகவும், ஓர் எமல்ஷன் மாதிரியும் இருக்கும். ஆனதுபற்றி அப்போதே கறந்தபால் (காச்சின

பாலைவிட) ஓர் பூர்ண ஆகாரமாகும், பாலில் உள்ள புரோடின்கள் உயர்ந்தரகத்தில் சேர்ந்தவை, இதிலுள்ள உலோகப்பொருள்கள் உப்புகள் மூலமாய் பின்வரும் வஸ்துக்கள் தேகத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன, 1. கந்தகம், 2. பாஸ்பரஸ், 3. க்ளோரைன், 4. சோடியம், 5. பொட்டேஷியம், 6. கால்ஷியம், 7. மாக்னிஷியம், 8. இரும்பு, ஐயோடைட் இவைகள் முக்கியமான பொருள்கள்.

பாலில் உள்ள வஸ்துக்கள்.

		100-க்கு
1.	ப்ரோடின்	3. 3
2.	கொழுப்பு	4 0
3.	பால் சக்கரை	4. 8
4.	ஸைட்ரிக் திராவகம்	0. 1
5.	உலோக வஸ்துக்களின் சாம்பல் ...	0. 7
6	ஜலம்	87. 1

சுத்தமான பாலில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அதிகமாக இருக்கிறது, பசுக்களின் ஆகாரத்தையொட்டியும், பருவக்காலத்தையொட்டியும் சிறிது மாறுதல் அடையும். குழந்தைகள் தாய்பாலை மறந்தவுடன் குழந்தைப்பருவமுழுவதிலும் முக்கியமாய் பால் உபயோகிக்கவேண்டும், எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு பாலை பச்சையாகவே சாப்பிடுதல் அவசியம், கொதித்தபால் எப்போதும் கெடாது, பாலை கொதிக்க வைப்

பதினல் பாலில் உள்ள விஷக்கிருமிகள் நாசமடைவது என்பது வாஸ்தவம், ஆனல் உபயோகமுள்ள சில கிருமிகளும், எம்ஜிம்களும் அத்துடன் நாசமடைவதுடன் பாலில் வேறுவித மாறுதல் ஏற்பட்டு கெடுதல் உண்டாகும்.

பாலில் கொதிக்கும் புள்ளி வருமுன் ஏடு படிகிறது, 80°c வந்ததும் கொதிவாசனை வருகிறது, 60°c வந்ததும் தயிர், மோர் ஆகும்சக்தி போய்விடுகிறது, 100°c வந்ததும் ஆவிகள் கிளம்பி பாலில் மாறுதல் உண்டாகி மணம் போய் விடுகிறது. முக்கியமான கால்ஷியம், கால்ஷியம் ஹைட்ரேட் ஆகமாறுகிறது, இது பால் கொதிக்கவைக்கும் பாண்டத்தில் படிந்திருப்பதை காணலாம், ஆகலால் எப்பொழுதும் பச்சைப் பாலேயே குடியுங்கள், பழக்கமில்லாதவர்கள் பழக்கத்திற்கு கொண்டுவரவேண்டும். பச்சை மரக்கரியில் உள்ள கால்ஷியத்தைவிட பாலில் உள்ள கால்ஷியமே சிறந்தது, எல்லாவித நரம்பு கோளாறுகளுக்கும், பொதுவாய் தேக அசௌக்யம், வயிற்று சம்பந்தமான வியாதிகள், ஜீர்ணக்கோளாறுகள், ஜலதோஷம், வாதரோகம், காசரோகம், நீரழிவு, மலச்சிக்கல், வீரிய விர்த்திக்கும், சுறு சுறுப்புக்கும் மற்ற வியாதிகளுக்கும் சிறந்த மருந்தாக இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் ஓர்நாளைக்கு $1\frac{1}{2}$ பயிண்டு பால் (3 கிளாஸ்) கட்டாயமாகக்குடிக்க வேண்டும். அதனல் தேகத்தில் திரவபதார்த்தம் சுழன்று இரத்தத்தை விருத்தி செய்கிறதென்பதை அறியவும்.

கையில் வெண்ணெயை வைத்துக்கொண்டு
நெய்க்கு அழாதீர்கள்.

பக்கத்தில் பாலை வைத்துக்கொண்டு
பசிக்கு அழுவார் உண்டோ.

அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் விஷம் என்னும் பழமொழிபோல் யாவரும் எக்காலத்திலும், தொழிலிலும், ஆகாரத்திலும், போகத்திலும் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும், ஒருவன் அளவுகடந்து போகிப்பானாகில் சுத்தஇரத்தம் 60 துளிக்கு ஓர் விந்துவாகி சப்ததாதுகளுக்கு ஆதாரமாயும் ஜீவாதீனமாயும் ஏற்பட்டிருக்கும், அவ்விதமான வீரியம் ஒருதடவை வெளிவருமாயின் எவ்வளவு இரத்தம் குறைந்து இருக்கும் என்பதை அறியுங்கள், இவ்வாறு அபரிமிதமான இரத்தம் குறையவே ஜீவாக்கினிகுறைந்து,தேகம் கலகலத்து தளர்ந்து, முகம் வெளுத்து, கண் குழி அடைந்து, பார்வை குறைந்து, ஜீர்ணசக்தி கெட்டு, மலச்சிக்கல் அடைந்து, ஞாபக சக்தியின்றி, பலஹீனமடைந்து, கைகால் நடுங்குற்று, நடக்க சக்தியின்றி பிரயோஜனமில்லாத மனிதனாகிவிடுகிறான். ஆகவே தேகதிடமறிந்து எந்தகாரியத்தையும் மிதமாகவே நடத்தல் சால நன்று.

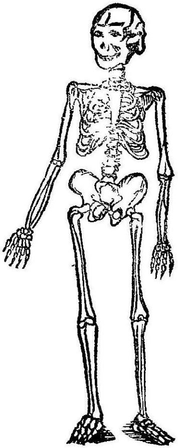
4. ஜலமும் அதன் உபயோகமும்.

பிராண வாயுவிற்கு அடுத்ததும் ஜீவஸததுப்பொருள் களை தவிர்தது போஷணையில் மற்ருேர் அம்சம் உண்டு, அதுதான் ஜலம். தேகததிற்கு அதி முக்கியமானதும், போஷணுதிரவியங்களை ஸெல்லுக்கு கொண்டுபோய் கழி விடைகளை வெளியேகொண்டுவந்து தள்ளுவதற்கும், ஒரு ஸெல்லுக்கும் மற்ருேர் ஸெல்லுக்கும் நேரிடக்கூடிய ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் ஜலத்தின் மூலமாய்தான் நடக்க வேண் டும் சாதாரணமான மனிதனுடைய தேக எடையில் 100-க்கு 70 சத விகிதம் ஜலம் உள்ளது. ஆனதுபற்றி நாம் தினம் போதிய அளவு ஜலம் குடிக்கவேண்டும், சாதாரண மான ஒருவனுடைய தேகததிலிருந்து ஓர்நாளைக்கு 1¼ படி ஜலம் வேர்வையாகவும, மூததிரமாகவும், மற்ற விதத்திலும் வெளியாகிறது. ஆனதால் நாள் ஒன்றுக்கு 9 கிளாஸ் ஜலம் குடிக்கவேண்டும், சாப்பிடும்போது அடிக்கடி ஜலம் பநகலாகா தெனவும், ஆதனல் ஜீர்ணகோளாறு ஏற்படும் என்றும், சில டாக்டர்களும் சொல்கின்றனர், ஆனுல் என் அனுபவத்திலும், மற்றும் பல டாக்டர்களும் ஆகாரம் சாப்பிடும்போது ஜலம் சாப்பிடுதல் ஜீர்ணத்திற்கு உதவியே ஒழிய பாதகமில்லை என தெரிவித்தனர். இது விஷயமாக அநேக நாட்களுக்கு முன் அமெரிக்கன் மெடிஸன் என்னும் பததிரிகையில் ஜலத்தின் போஷணையைக்குறித்து, பிலடல்பியா டாக்டர் ரூபஸ் எஸ். ரீவ்ஸ். எம். டி. என்பவர், ஒருவன் சாப்பிடும்போது ஆகாரத்

துடன் ஜலம் பருகுதல் ஜீர்ணத்திற்கு உதவி செய்யுமே யொழியே பாதகமானதன்றென்று தெரிவித்து இருக்கிறார். தினம் காலையில் தாகம்எடுத்தாலும எடுக்காவிட்டாலும் ஓர் கிளாஸ் தண்ணீர் சாப்பிடவேண்டும், இவ்வாறு செய்தால் ஜீர்ணசக்தியும் மலஜலம் சரிவர நடக்கும. எப்பொழுதும் சுத்தமான ஜலத்தையே பருகவேண்டும்.

---

5. தேக போஷணை



தேக போஷணையைக்குறித்து நாம் அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும. சாதாரணமான மனிதனுடைய தேகத்தில் அநேக உலோகப் பொருள்கள் உண்டு உலோக வஸ்த்துக்கள் சுமார் 7 பவுண்டுகள் இருக்கின்றன வென்றும் அதில் 6-ல் 5 பாகம் எலும்புகளில் இருக்கின்றன வென்றும் தெரிகிறது.

ஒருநாளைக்கு ஆகாரத்தில உலோகங்கள் எவ்வளவு தேவை என்பதை கீழ்கண்ட அட்டவணையில் காணவும்.

உலோக வஸ்துக்கள்.		கிராம் முதல்.	கிராம் வரை.
1.	பாஸ்பரிக் திராவகம்	3	4
2.	கந்தக திராவகம்	2	3½
3.	பொட்டாஷியம் ஆக்ஸைட் ...	2	3
4.	ஸோடியம்	4	6
5.	கால்ஷியம் ஆக்ஸைட்	1	1·5
6.	மாக்னிஷியம்	0 3	0.5
7.	க்ளோரைன்	6	8
	இரும்பு	0006	0.012

சாதாரணமாய் ஒரு கலப்படமான ஆகாரத்திலுள்ள உலோகவஸ்துக்கள் தேகத்திற்கு வேண்டிய உலோக வஸ்துக்களுக்கு மிகைப்பட்டதாகவேயிருக்கும், சமைக்கும்போது சேர்க்கும் உப்பை நீக்கி இவற்றின் மொத்த எடை 20 கிராம் என்று மதிப்பு எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது, ஆனதால் நமது தேகத்தின் போஷணையை குறித்து அவசியம் கவனிக்கவேண்டும். தேகத்திற்கு சரிவர போஷணையின்றேல் வியாதிக்கு இடமுண்டாக ஏதுவாக இருக்கும், உலோக சத்துக்கள் முக்கியமாக பச்சைமரக்கறிகளிலும், மற்ற பச்சை ஆகாரப்பொருள்களில் உலோகப்பொருள்கள் எதேஷ்டமாய் கிடைக்கின்றன. நாம் தினந்தோறும் தவறுமல் ஒவ்வொரு காய் கறி, கிழங்குகளில் ஏதாவது ஒன்றை கட்டாயமாக உபயோகிக்கவேண்டும்.

6. சுவாசம்.

சுவாசம் என்பது பிராணனே. பிராணன் சகல ஜீவ ராசிகளுக்கும் உயிர், சுவாசததைப்பற்றியசில விஷயங்களை யும், சுவாசம விடுவதில் பொதுவாக யாவரும் கவனிக்க வேண்டியவைகளை எனக்கு தெரிந்தமட்டில் எழுதலானேன்.

சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதின் மூலம் தீர்காயுளும் ஆரோக்கியமும் பெற்று வாழலாம், ஓர்நாழிகைக்கு 360 சுவா சங்களாக, கொல்லான் துருத்திக்குட் காற்றேறுவதுபோல் ஏறுகிற சுவாசமானது இராப்பகல்நாள் ஒன்றுக்கு 21600 சுவாசம் ஆகிறது. அதாவது 1 நிமிஷத்திற்கு 15 தடவை யும், 1 மணிக்கு 900 தடவையும் நாள் ஒன்றுக்கு 21600 தடவை சுவாசம் சென்று வருகிறது.

விபரம்.

1. மூலதாரத்திற்கு விநாயகரிடம சுவாசம் 600.
2. பிருதிவியில் சுவாதிஷ்டானம்: பிர்மாவிடம் சுவாசம்6000
3. அப்புவில் மணிபூரகம்: விஷ்ணுவிடம் சுவாசம் 6000.
4. தேயுவில் அநாகதம்: உருததிரனிடம் சுவாசம 6000.
5 வாயுவில விசுததி: மயேச்சுரனிடம் சுவாசம் 1000.
6. ஆகாயத்தில் ஆக்ஞை; சதாசிவனிடம் சுவாசம் 1000.
7. நதாத்தில்: தக்ஷிணாமூர்த்தியிடம் சுவாசம் 1000.

ஆக நாள் ஒன்றுக்கு சுவாசம் 21600, பிராணவாயு வெளியேறி வரும்போது பிங்கலை என்னும் சூரியகலை பாய்வதால் 12 அங்குல சுவாசமும், இடகலை என்னும் சந்திரகலை பாய்வதால் 16 அங்குல சுவாசமுமாகும்.

ஆனால் நாள் ஒன்றுக்கு 7200 சுவாசம் வெளிப்பட்டு பாழாகி, பாய்ந்து, 14400 சுவாசம் உள்ளேபுகும். அதாவது பேசும்போது, நடக்கும் போது, வேலை செய்யும்போது, நித்திரையிலும், ஓடும் போது, சண்டையிடும் போது, சம்போக காலத்திலும் இதர வகையிலும் வீணாகிறது, ஆனால் இதனைக்கவனித்துப்பார்த்து சுவாசம் வீணாகாமல் குறைத்துக் காப்பாற்றிக்கொள்வது நலமாகும், ஆதலால் வாரம் ஒரு முறையாவது மௌன விரதம் மேற்கொள்ளவேண்டும். தேக அப்பியாசம், சூரியநமஸ்காரம் செய்யும்போது, சாதாரணமாய் இருக்கும்போதும் எப்பொழுதும் சாவகாசமாய் மூக்கின் வழியாய்தான் சுவாசம் வெளியிடவேண்டும்.

வலதுபக்கம் சூரியநாடியும், இடதுபக்கம் சந்திர நாடியும் செல்கின்றன. எப்பொழுதும் நாம் சூரிய நாடியில் அதிகமாக சுவாசம் வைத்துக்கொண்டால் ஆயுள் விருத்தியும், ஆரோக்யமும், காரியசித்தியும் ஏற்படும்.

7. பிராணுயாமம்.

மூச்சை அடக்குவதற்கு பிராணுயாமம், அது பிராணன் அபானன் என்பவைகளின் ஐக்யம் என்பதாக சொல்லப் படுகிறது, பிராணுயாம அனுஷ்டானத்தினுல் ஐக்யமான பிராண அபானங்கள் ஸுஷும்ன நாடி மூலமாய் செல்லுகின்றன, இந்துமததகில் பிராணுயாமம் மிகுந்த பிரதானம் வகிக்கின்றது, பிராணன மனதிற்கும அவற்றின் மூலமாய் விக்ஞானத்திற்கும் விக்ஞானமூலமாய் ஜீவாத்மாவுக்கும், ஜீவாதமா மூலம் பரமாத்மாவுக்கும சம்மந்திக்கப்பட்டுள்ளது, மனதின் மூலமாய் நடந்து கொண்டிருக்கும் சிரிய பிராண அலைகளை எவ்வாறு அடக்குவதென்பதை அறிபவன் நீண்ட பிராணனை அடக்கும ரகஸியத்தையும் பின்னுல் அறிந்துக்கொள்வான், சுவாசசெயலை அடக்குவதால் தேகத்திஞேடே ஓடிக்கொண்டிருக்கிற பல் வேறு நாடி வேகத்தையும் தீரமுடன் அடக்கக்கூடும், பிராண அடக்கத்தை எளிதிலும் சீக்கிரத்திலும் அடையக்கூடும்.

இந்த பிராணுயாமதத்துவத்தை எவன் ஒருவன் வென்று அடக்குகின்ருனே அவன் தன்னுடைய சரீரத்தையே அன்றி உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு சரீரத்தையும் மனதையும் படிய வைத்தவனுகிருன், உலகத்திலுள்ள எல்லா சக்திகளையும் அடைவதால் பூரணதத்துவத்தை அடையமுயலும் யோகிகள் கையாளும் சாதனமே பிராணுயாமம் எனப்படும்.

சாத்வீக மனதுள்ளவனும், இந்திரிய நிக்ரஹம் செய்தவனும், சாஸ்திரங்களிலும் (உண்மையான) குரு உபதேசங்களிலும், நம்பிக்கையுள்ளவனும், தின்றல், அருந்தல் முதலியவைகளில் மிதமானவனும், ஜனனமரண சக்கரத்தினின்றும் விடுதலைபெற ஆவலுடன் அவாவுருகிறவனும் ஆகியவனும் யாரோ அவன்தான் யோகாப்பியாஸத்திற்கு அருகதையுள்ள அதிகாரியாவான் அத்தகைய மனிதன் பிராணாயாம பயிற்சியில் சுலபமாய் வெற்றிபெறக்கூடும்.

பிராணாயாம பயிற்ச்சிக்கு அதிகாலையும், மாலையும் மிகவும் தகுதியானகாலம். சாதனத்தின் ஆரம்பகாலத்தில் ஆகார வஸ்துக்களின் தேர்வில் மிகவும் விழிப்பாய் இருக்கவேண்டும். பழரஸங்களும், மரக்கரி, கீரை வகைகள், பால், கோதுமை, நெய் முதலியவைகளே அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டும். பயிற்ச்சிக்கு தீங்கிழைக்கும் ஆகார வஸ்துக்களை விலக்க வேண்டும், உப்பு, புளி, காரம், உஷ்ணம், கசப்பு, பதார்த்தங்களையும், எண்ணெ, கடுகு, பூண்டு, புலால் மதுசாரம், போதை வஸ்துக்கள் முதலியவைகளை ஒழிக்கவேண்டும். ஆகாரம் உட்கொண்டவுடனும், மிகுந்தபசியிலும், களைப்புஉண்டாகும் வரையும் அப்யாஸிக்காதே, மிகவும் முடியாமல் இருக்கையில் நிறுத்திவைக்கலாம், ஒழுங்காகவும், ஸ்ரமமாகவும் இருக்கவும். ஸ்நானம் செய்த பிறகு பிரணாயாம அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும், பயிற்ச்சி முடிந்தவுடன ஸ்நானம் செய்யாதே.

முதலில் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்திலோ இருந்துக்கொள்.

வலது நாசிகதுவாரத்தை வலது கைப்பெருவிரலால் மூடு, இடது நாசிதுதுவாரத்தின் மூலமாய் வாயுவை மிகவும் மெதுவாக இழு. இதுவே பூரகம் அல்லது உச்சுவாசம் எனப்படும் பிறகு இடது நாசித்துவாரத்தையும் வலதுகை சிறு விரலாலும் மோதிர விரலாலும் மூடி சுகமாய் எவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்தமுடியுமோ அதுவரைக்கும் பந்தனம செய், இதுவே கும்பகம் அல்லது சுவாஸதாரணையாகும் பிறகு வலதுகைப் பெருவிரலை அகற்றி வலது நாசித்துவாரம் மூலமாய் மூச்சை மெதுவாக வெளிவிடு, இதுவே ரேசகம் அல்லது நிச்சுவாசம் எனப்படும் மறுபடியும் அதே வலது நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய் வாயுவை உள்ளிழு, சுகமாயும் சுலபமாயும் எவ்வளவுநேரம் வைத்திருக்கமுடியுமோ அது வரையில் வைத்திருந்து பிறகு இடது நாசித்துவாரததின் வழியாய் வெளிவிடு இதுவே பிராணுயாமம் என்பது.

முதலில் 5 பிராணுயாமங்களாய் ஆரம்பித்து, 20 பிராணுயாமங்களுக்கு உயர்த்தவும். பூரக, கும்பக ரேசங்கள் செய்கையில் பிரணவத்தையோ காயத்ரி மந்திரததையோ அல்லது உனக்கு இஷ்டமான ஸ்ரீராம், ஸ்ரீகிருஷ்ண, ஹரி ஓம் மந்திரங்களையோ மானஸீகமாய்ஜபி, பூரகததின் மூலம் உன்னுடைய நியதியில் தயை, அன்பு, சகிப்புத்தன்மை,

சாந்தி, சந்தோஷம் வரும்படியாகவும். ரேசகத்தின்மூலம் காமம், குரோதம், பேராசை முதலிய சகல அசுர சம்பத்துக்களும் வெளிப்படும் படியாகவுமான ஓர்பாவத்தை அடைவாய்.

புதிதாக பயிற்ச்சி ஆரம்பிக்கும் பக்ஷத்தில் சில நாட்கள் பஸ்திரிகா பிராணயாமத்தை (பூரகம், ரேசகம்) மட்டும் அனுஷ்டி. 15 நாள் ஒழுங்கான பயிற்சியின் பிறகு கும்பகத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பஸ்திரிகா பிராணயாமம்.

துருத்தியைப்போல் 20 தடவை வேகமாய் உச்சுவாசம், நிச்சுவாசம் செய், ஒன்றை மற்றொன்று சீக்கிரம் பின்பற்றும்படி வேகமாய் நிச்சுவாசம் செய்யத்தொடங்கு, இருபது நிச்சுவாசங்கள் ஓர் விருத்தமாகிறது, பிறகு ஆழ்ந்த உச்சுவாசம் ஒன்றைஇழு அந்த மூச்சை எவ்வளவு காலம் சுகமாக நிறுத்த முடியுமோ அதுவரை வைத்துக்கொள், பிறகு மெதுவாக நிச்சுவாசம் செய், இது ஒரு பிராணயாமம் ஆகும், ஆரம்பத்தில் 5 நிச்சுவாசங்கள்மட்டும் செய், போகபோக 20 வரை அதிகப்படுத்து. இப்பயிற்சி நின்றுக்கொண்டோ, உட்கார்ந்து கொண்டோ செய்யலாம், இந்த அப்பியாசத்தில் இன்னும் பல வகைகளும் உண்டு, இருந்தாலும் இது ஓர் சக்திவாய்ந்த அப்பியாஸம்.

இந்தப்பிராணயாமப்பயிற்சியானது நாடிகளைச் சுத்தம் செய்து வாய், நாசி, மார்பு, சுவாசாசயம் இவைகளைப் பற்றிய

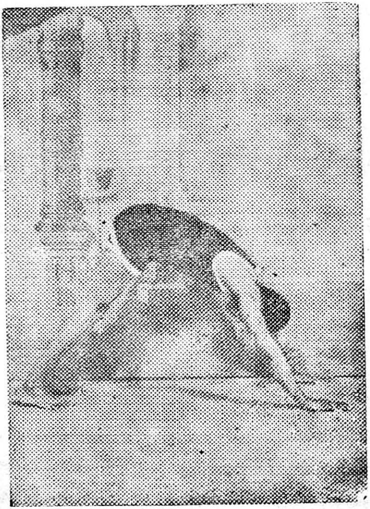
எல்லா வியாதிகளையும், க்ஷயரோகம், பித்த நீரினாலும், கபத்தினாலும் ஏற்படும் நோய்களை அகற்றி ஒருமைப்பாட்டிலும், தியானததிலும் மனதை உறுதிப்படுத்தி, ஜீரண சக்தியை சீர்ப்படுத்துகின்றது. அது குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகிறது, நாடிகளை சுத்தம்செய்து பிரம சாரியததையும் சாதிக்க உதவுகிறது

8. சாதாரண தண்டால்.

பலதுளி பெருவெள்ளம் என்பதுபோல் முதன் முதல் பயிற்சி செய்பவர்கள் சிறுபயிற்சியிலிருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதலில் தண்டால் பழகியபிறகு சூர்யநமஸ்காரம் செய்வது சிறிது சுலபமாய் இருக்கும், தண்டாலில் பலவகைகளாக செய்து பலபாகங்களுக்கும் பலன் ஏற்படும்படி செய்யலாம். ஆனால் சூர்யநமஸ்காரம் செய்பவர்களுக்கு வேறு எந்த அப்பியாசமும் தேவையில்லை, முன் சொன்னப்படியே ஜட்டி, கோவணம், லங்கோட்டி ஏதாவதொன்றை உடுத்திக் கொள்ளவும்.

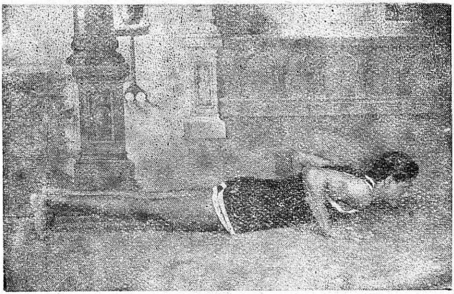
கால்விரல்களை கீழ்ஊன்றி, குதிக்கால்களை உயர்த்தி, அதன்மேல் பிருஷ்டபாகங்களை அமர்த்தி, முழங்கால்களை கீழ் ஊன்றி, மண்டியிட்டு உட்காரவும். முழங்கால்களில் இருந்து ஒருமுழம் ஒருஜாண் இரண்டுகைகளாலும் முன்னால் அளந்து

அந்த இடத்தில் கைகளை தரையில்வைத்துக்கொண்டு, பின் முழங்கால்களை உயர்த்தி கைகளைநீட்டி தரைக்கும் உயரமாக வும், முதுகை வளைத்து அமர்ந்துக்கொள்ளவும். இருகைகளு க்குமிடையே மார்பு அகலத்திற்கு இடம் இருக்கவேண்டும், குறைந்து இருக்கலாகாது, இப்பொழுது படம் 1-ல் காட்டிய நிலைமையாகும்.



படம் 1

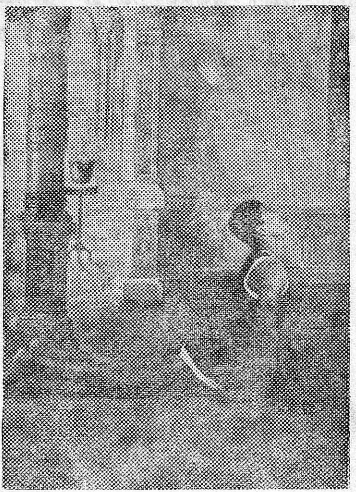
பிறகு படம் 1-ல் காட்டிய நிலையிலிருந்து அங்கிருந்து கைகளை மெல்ல கீழேவளைத்து தேகத்தையும் கீழே தாழ்த்தி பூமிக்கு சமீபமாகவும் நெருங்கியவாறு இருக்கவேண்டும். இந்தநிலையில் தலை முன் நீட்டப்பட்டு மார்பு இருகைகளுக்கு மிடையே இருக்கவேண்டும். இந்த நிலைமை படம் 2-ல் காணலாம்.



படம் 2

மேலேயிருந்து கீழேவரும்போது மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து வெளியே விட்டுக்கொண்டே கீழே தாழ்ந்த நிலை மைக்கு வரவேண்டும். பிறகு மூச்சை நிறுத்தி அங்கிருந்து தலை, மார்பு, கை எல்லாவற்றையும் நிமிர்த்தி தலையை முடிந்த வரையில் உயர்த்தி பின்னே தள்ளவும். உடல், தொடைகள்

எல்லாம் தரைக்கு அருகேயே இருக்கும். இந்த நிலைமையை படம் 3-ல் காணவும்.



படம் 3

பிறகு மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தவண்ணமாய் இந்நிலையில் இருந்து தலை, மார்பை குனிந்து உடலை உயர்த்தி ஆரம்ப ஸ்தானத்திற்கு வரவும். படம் 1-ல் உள்ள நிலைமை, மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தவும், இப்பொழுது ஒருதண்டால்

செய்ததாகும். தண்டால்செய்யும்போது இருகால்கள் ஒட்டியும் அல்லதுகொஞ்சம் அகலமாயும் இருக்கலாம். தரையின் மீது ஓர் விரிப்புப்போட்டு அதன்மேல் செய்யவும், ஒழுங்காகவும், நிதானமாயும் செய்யவும். புதிதாக பழகுபவர்கள் ஒரு ஸ்தானத்திலிருந்து இரண்டாவது ஸ்தானத்திற்கு வரும்போது மெதுவாய்வரவேண்டும், அவசரமாய் வந்தால் முகத்திற்கு அடிப்படும். ஆரம்ப பயிற்சியாளர்கள் தினம் 5 முதல் 15 வரை செய்யலாம், பலஹீனமுள்ளவர்கள சக்திக்கேற்றவாறு செய்யவேண்டும், 20 நாட்களில் 30-முதல் 45-வரை செய்யலாம், நன்றாய் பழகியபின் மூன்று ஸ்தானங்களையும் சரிவர நிறுத்தி செய்யவேண்டும். பெருமைக்காக 100 தண்டால் 500 தண்டால் செய்வதில் ஒரு பிரயோஜனமும் கிடைக்காது.

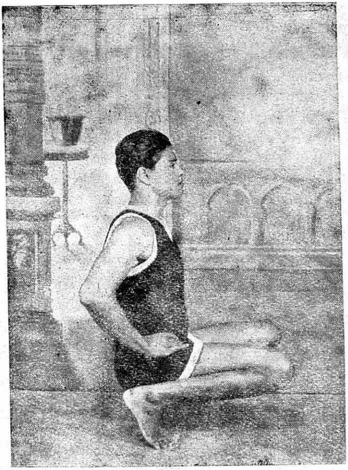
---

9. பஸ்கி (பைடக்)

இருகைகளையும இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு நேராகவும் நன்றாய் நிமிர்ந்து குதிக்காலை சிறு உயரத் தூக்கியவாறு படம் 4-ல் உள்ளப்படி நிற்கவும். இரு கால்களுக்குமிடையே சிறிது இடம்விட்டு அகட்டி நிற்கவும். துடைகளை நன்றாய்

படம் 4

இறுக்கி முன்பின் சாயாமல் நின்று துடைச்சதைகள் கீழே போகாமல் தடுக்கும் மறுப்புடன் முழங்கால்களை சிறிது அகட்டி மெதுவாய் உடலையும் இடுப்பையும் கீழ்நோக்கி தாழ்த்தவும், மார்பை முன்பின் சாய்க்காமல் நேராகவைத்துக் கொள்ளவும், அவ்வாறே தாழ்த்திவந்து உயர்த்திய குதிக் கால்வரை பிருஷ்டபாகம் தொடும்வரைக்கும் கீழே இரக்கவும்,



படம் 5

இப்போது படம் 5ல் உள்ள நிலைமைபோல் இருக்கவேண்டும். ஆனால் சௌகரியமாய் உட்கார்ந்துவிடக்கூடாது. கீழ் கால்களை தொட்டும் தொடாமலும் தொடைச்சதையின் பலத்தைக் கொண்டு நிற்கவும்.

இந்த நிலைமையிலிருந்து குதிக்கால்களை கீழே உதைத்துத் தள்ளியவாரே தொடைச்சதைகளின் மறுப்புடன்

உயரக்கிளம்பிவிடவேணும். முன் நிலைக்கு படம் 4-ல் உள்ள நிலைமைக்கு வரவேண்டும், கைகளை எடுக்கக்கூடாது, இப்பொழுது ஓர் பஸ்கி செய்ததாகும், இம்மாதிரி 5-ல் இருந்து 15 வரை செய்யலாம். பயிற்சிகாலத்தில் 3 அல்லது 5 பஸ்கிகள் செய்யவேண்டும், பழகப்பழக அதிகமாயும் செய்யலாம்.

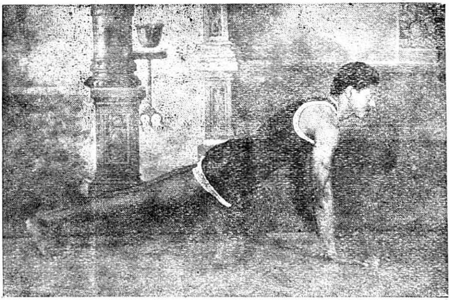
பஸ்கி செய்யும்போது முதல்ஸ்தானத்தில் இருக்கும்போது மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து வைத்துக்கொள், கீழே மறுப்புடன் வரும்போது பிருஷ்டபாகம் தொடும் வரைக்கும் மூச்சை மெள்ளவிடவேண்டும், பிறகு கீழே இருந்த நிலையிலிருந்து நன்றாக நிமிரும்வரையில் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுக்கவும். எப்பொழுதும் உள்ளுக்கு சுவாசம் இழுக்கும்போது அதிக சீக்கிரமும், வெளியே விடும்போது அதிக நேரமும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். தொடைச்சதையின் மறுப்பின்றி ஆயிரம் பஸ்கி செய்வதைவிட, தொடைச்சதையின் மறுப்புடனும் சுவாசக்கட்டுப்பாடுடனும் 10 பஸ்கி செய்தாலே போதும். இந்த பஸ்கி அதி உன்னத பலனைத் தரக்கூடியது துடைச்சதைகள் சீக்கிரம் பருப்பதற்கும்,முழங்கால்சதைகளுக்கும் சக்தியளித்து நல்ல விருத்தியளிக்கும். பஸ்கியில் அநேகர் அநேகவிதமாய் செய்கிறார்கள் என்றாலும் இதனால் சீக்கிரம் பலனடையலாம் என்பது எனது அபிப்பிராயம், சிலருக்கு வலது காலுக்கும், இடது காலுக்கும் (தொடைச்சதையும், முழங்கால் சதையிலும்) சிறிது வித்யாசம் உண்டு, அளவெடுத்துப் பார்த்தால் தெரியவரும்.

கால்களின் அளவுவித்யாசம் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த பஸ்கியை புத்தியை உபயோகித்து சளைமறுப்புடன் கூடிய சாதனையால் சிலவாரத்தில் எளிதாய் உன்னத பலன் அடையலாம் என்பது திண்ணம்.

---

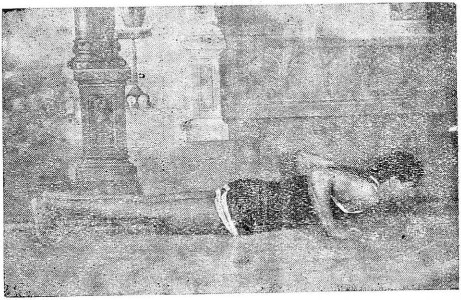
10. சாதாரண மிலிடெரி தண்டால்.

மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து முழங்கால்களில் இருந்து முன்னால் ஒரு முழம் ஒரு ஜாண் அளந்து கைகளை அந்த யிடத்தில் மார்பு அகலத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளவும், படம் 6-ல் காட்டியபடி தலை, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, துடை எல்லாம்



படம் 6

ஒரேசமமமாய் இருக்கவும். இடுப்பு, வயிறு இவைகள் தொங் காமலும், தலையில் இருந்து பாதம்வரைக்கும் ஒரே சரிவாகவும் சமமாகவும் இருக்கவேண்டும்.



படம் 7

பிறகு விரைப்பாகவும் சமமாகவும் இருந்து கைகளை மெதுவாய் வளைத்து தரைக்கு சமமாய் அமரவும், இப்பொ ழுது படம் 7-ல் உள்ள நிலைபோல் இருக்கவேண்டும். பிறகு இதில் இருந்து கைகள் பூமியை அழுத்திதள்ள பாதம் முதல் தலைவரை சமமாக மேல்தூக்கி முதல் நிலைமைக்கு படம் 6-ல் உள்ள நிலைமைக்கு வரவேண்டும், இப்பொழுது ஒருதண்டால் செய்ததாகும். அவசரமாகவும், மார்பு நிமிர்ந்துவிடாமலும், கை சதைகளின் மறுப்புடன் செய்யவேண்டும், சுவாசங்களை

சாதாரண தண்டாலில் சொல்லியபடியே செய்யவேண்டும். இது பின் புஜசதைக்கும், பின் தொடைச்சதைக்கும், கைகளுக்கும் அதிக பலன் தரக்கூடியது. சாதாரணமாய் புதிதாக பழகுபவர்கள 5 முதல் 15 வரை செய்யலாம், பழகிய பின் 20 முதல் 50 வரை செய்யலாம்.

---

1. மந்திரம்.

கட்டுக்கடங்காத மனத்தை ஓர் கட்டுக்குள் அடக்கி விடுவதாலும, மனோவிருத்தியை அதிலேயே ஸ்திரப்படுத்தி விடுவதற்கு மந்திரம் என்ற பெயர் வாய்ந்திருக்கிறது. சீக்கிரம் ஜென்மம் ஒழியவேண்டி பக்குவமுடையவர்களுக்கு மந்திரத்தின் மகிமை புலப்படும் என்பது பெரியோர்களின் சொல்.

ஆதிகாலத்திலிருந்தே நமது முன்னோர்கள் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் மந்திரங்களை ஜெபித்து அதனுல் காரியசித்தியும் ஆத்மசக்தியும் பெற்று வாழ்ந்தார்கள். முதன் முதலில் மந்திர ரகசியததை மஹரிஷிகள் மூலமாய் உலகததிற்கு வெளியிட்டவர் பரவாசு தேவராவார். சூரியநமஸ்காரம் மந்திரஙகளுடன் செய்தால் மனதும், பிராணனும், இந்திரிய சக்தியும் பரமாத்மாவை நோக்கிச்சென்று நமது இஷ்டபூர்த்தி

யளித்து என்றும் அழியாத ஞானத்தை அளிக்கிறது. ஆகவே இம்மந்திர ஜெபத்தோடு அவசியம் செய்யவேண்டும்.

மந்திரம்:-

ஓம் சூரியாய நம:

இம்மந்திரத்தை சூரியநமஸ்காரம் செய்யும்முன் ஒவ்வொரு தடவையும் (ஒரே மனதுடன்) மனதிற்குள் நினைத்து செய்யவும். இம்மந்திரம் ஒன்றே மற்ற எல்லா மந்திரங்களின் சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளும்படி செய்து ஞானத்தையும் அளிக்கவல்லது. இம்மந்திரத்தை யாவரும் மனப்பூர்வமாய் நல்ல எண்ணத்துடம், நம்பிக்கையுடனும் செய்கிறவர்களுக்கு சீக்கிரம் பலன் கிடைக்கும் என்பது நிச்சயம்.

---

12. சூரிய நமஸ்காரம்.

பயிற்சி 1.

நமது தேகத்தில் சூரியவெளிச்சம் படும்படியாகவும், கிழக்கு முகமாக சூரியனைப்பார்த்துக்கொண்டு, பாதங்களை ஒன்றுசேர்த்து, உள்ளங் கைகளை ஒன்றுசேர்த்து, கைகூப்பி பெருவிரல் மார்பைததொட்டவண்ணம் நிமிர்ந்து நேராக நிற்கவும். வயிற்றை சிறிது உள்ளுக்கிழுத்து, மார்பை சற்று முன் தள்ளி, தேகம் முழுவதையும் விரைப்பாக வைத்துக்

கொண்டு நேராக நிற்கவேண்டும். தங்கள் இஷ்ட தெய்வங் களை நினைத்து வாய்மூடி மூக்கின்வழியாக மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து மூச்சை அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும். படம் 8-ல் உள்ள நிலைமைபோல் இருக்கவேண்டும்.

பயிற்சி 2.

முதல் பயிற்சியிலிருந்து கைகளை மேலே உயர்த்தி, நேராகவும், விரைப்பாகவும், தலையை சிறிது மேல்தூக்கி பார்வை ஆகாயத்தில் நோக்கியிருக்கவேண்டும். இவை படம் 9-ல் உள்ள நிலைமை.

பயிற்சி 3.

பிறகு மூச்சை மெள்ள வெளியேவிட்டுக்கொண்டே கால் களை வளைக்காமலும் பிரிக்காமலும் குனிந்து கைகளைத் தரை யில் படியவைக்கவும். கை விரல்கள்மாத்திரம், கால் கட்டை விரல்களின் நேர்கோட்டில் இருக்கவேண்டும். தரையில் ஊன் றும் கை மார்பு அகலத்திற்கு அதிகமாக இருக்கலாம், இப் பொழுது மூச்சை பூராவும் மெள்ள மூக்கின் வழியாக விட வேண்டும். தரையில் ஊன்றிய கைகள் 11-வது பயிற்சி செய்யும்போதுதான் எடுக்கவேண்டும். இந்தபயிற்சி புதிதாக பழகுபவர்களுக்கு சிறிது கஷ்டமாய் இருக்கும், சிரமமாய் இருந்தால் உடனே கால்களை வளைக்காமல் விரைப்பாகவும் குனிந்து 4-வது பயிற்சிக்கு வரவும். சிலநாட்கள் பழகியதும்

இவ்விதம் செய்யாமல் நிதானமாயும் ஒழுங்காகவும செய்ய வும. இவை படம 10-ல் உள்ள நிலைமைபோல்,

பயிற்சி 4.

இப்பொழுது மூச்சை உள்ளுககிழுத்துக்கொணடே ஒருகாலைபின்னால்தள்ளி கால்விரல்களால் தரையைத தொடும் படியும், மற்றொருகாலை மடித்து முழஙகால நேராகயிருக்கும் கைக்கு முன்னேவரும்படி வைததுககொண்டு கூடுமானவரை யில் தலையை நிமிர்த்தி மூச்சை உள்ளுக்கு இழுததுக் கொண்டே இருக்கவும். படம் 11-ல் உள்ள நிலைமைபோல்.

பயிற்சி 5.

பிறகு மூச்சை உளளுககிழுத்துக்கொணடே மற்றொரு காலையும் முன்போல் பினவாங்கி காலின கட்டைவிரல்களும், முட்டிகளும், முழங்கால்களும் ஒனறை ஒன்று தொட்டவண ணம கால்கள் நேராக இருக்கவேண்டும் முதுகும் இடுப்பின் பின்புறமும் ஒரேமட்டத்தில இருக்கவேண்டும. தலையின் பின்புறமும் ஒரேமட்டததில் இருக்கவும. இவை படம 12-ல் உள்ள நிலைமைபோல்.

பயிற்சி 6.

பிறகு விரைப்பாகவும சமமாகவும் இருந்து கைகளை மெதுவாய் வளைத்து தரைக்கு சமமாய் அமரவும். இப் பொழுது மூச்சை அடக்கவேண்டும், உடலின் முழு பாரத்

தையும் கால் விரல்களின் மேலும் உள்ளங்கைகளின்மேலும் போடவும். இப்பொழுது மெதுவாக மூச்சை விட்டுக் கொண்டே 7-வது பயிற்சிக்கு வரவேண்டும். இவை படம் 13-ல் உள்ள நிலைமை.

பயிற்சி 7.

படம் 14-ல் உள்ள நிலைமைக்கு வரவும். மூச்சை வெளியிட்டு உள்ளுக்கிழுத்து அடக்கிக்கொள்ளவும். மார்பை மேலே தூக்கவும் கைகளை அழுத்தி உயர்த்தவும். தலை மேலேதூக்கி நன்றாய் நிமிர்ந்து பார்க்கவும்.

பயிற்சி 8.

7-வது பயிற்சியில் இருந்து 8-வது பயிற்சிக்கு படம் 15-ல் உள்ள நிலைமைக்கு வரவேண்டும். மூச்சை அடக்கிய வணணம் உள்ளங்கைகளை அசைக்காமல் கைகளை சாய்த்து வைத்துக்கொண்டு தலையை குனிந்து கால்களை வளைக்காமல் இருக்கவேண்டும், மூச்சை அடக்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

பயிற்சி 9.

8-வது பயிற்சியில் இருந்து 9-வது பயிற்சிக்கு படம் 16ல் உள்ள நிலைமைக்குவரவும. மூச்சை அடக்கிக்கொண்டே கைகளை நேராகவைத்துக்கொண்டு ஒருகாலை முன்னேகொண்டு வந்து கால்விரல்கள் உள்ளங்கை வட்டத்தின் நேர்க்கோட்

டில் இருக்குமாறு வைக்கவும், முழங்கால் நேராக இருக்கும் கைக்கு முன்புறமாய் தள்ளி இருத்தல் வேண்டும், மூச்சை அடக்கியப்படியே இருக்கவேண்டும், இது 4-வது பயிற்சி போலவேதான். 4-வது பயிற்சியில் எந்த காலைப்பின்னால் தள்ளுகிறீரோ அதே காலை இந்த பயிற்சியில் முன்னுக்கு கொண்டுவரவும்.

பயிற்சி 10.

9-வது பயிற்சியில் இருந்து 10-வது பயிற்சிக்கு வரவும். படம் 17-ல் உள்ள நிலைமைபோல மூச்சை வெளியேவிட்டுக் கொண்டே, முன் 3-வது பயிற்சியில் செய்தது போலவே செய்யவேண்டும்.

பயிற்சி 11.

10-வது பயிற்சியிலிருந்து 11-வது பயிற்சிக்கு படம 18-ல் உள்ள நிலைமைக்கு வரவும. பொதுவாய் மூச்சை உள் ளுக்கிழுத்தப்படியே கால்களும் முழங்கால்களும் நெருக்கியிரு க்கும்படி நிறுத்தி கைகளை மேலேதூக்கி நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும் இவை 2-ம் பயிற்சிபோல்தான் செய்யவேண்டும்.

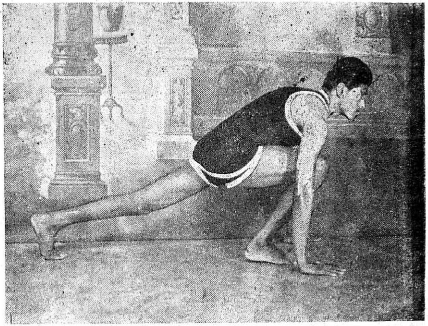
பயிற்சி 12.

இவை முதல் பயிற்சி போலவே செய்யவேண்டியது, படம் 19-ல் உள்ள நிலைமைபோல் இந்தப்பயிற்சிக்குவந்ததும்

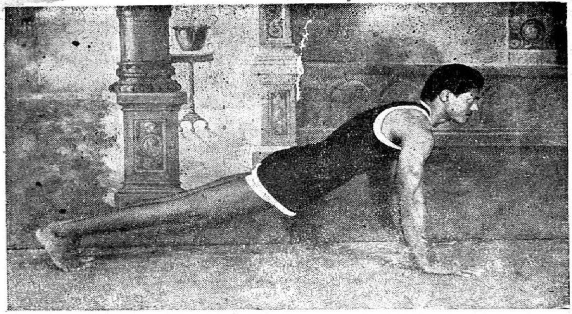
பயிற்சி 1.   படம் 8.

பயிற்சி 2.   படம் 9.

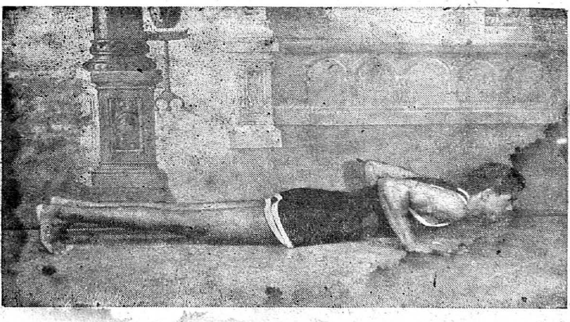
பயிற்சி 3. படம் 10.



பயிற்சி 4. படம் 11.



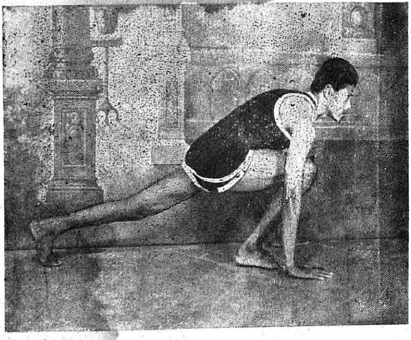
பயிற்சி 5   படம் 12.



பயிற்சி 6.   படம் 13.

பயிற்சி 7. படம் 14.

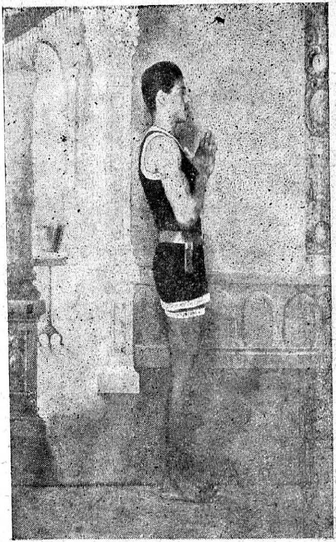
பயிற்சி 8. படம் 15,



பயிற்சி 9. படம் 16.

பயிற்சி 10. படம் 17.

பயிற்சி 11.　　படம் 18.



பயிற்சி 12.　　படம் 19.

ஓர் மூச்சு வாங்கி மறுபடியும் இந்த அப்பியாசத்தில் இருந்து முறையாக செய்யவும். 1-வது பயிற்சி முதல் 12-வது பயிற்சிவரை கூடியது ஓர் சூர்யநமஸ்காரம் ஆகும்.

ஒவ்வொரு சூரியநமஸ்காரம் செய்யும்போதும், முன் சொன்னமாதிரி மந்திரத்தை மனதிற்குள்ளேயே ஜெபித்து ஒரேமனதுடன் ஒரே ஞாபகமாயும் செய்யவும்.

நோயற்றவாழ்வு.

நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" இவ்வுலகில் நோயற்றவாழ்வு பெறுதற்கு மக்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? மக்கள் இயற்கையோடு இசைந்து வாழ்வு நடத்திவந்தால் அவர்கள் நோயற்றவாழ்வும் குறைவற்ற செல்வமும் பெறுவார்கள்.

முக்கியமாக எல்லா வியாதிகளும் மிதமீறி ஆகாரத்திலும் ஆகார குறைவினாலும் அளவுக்குமிஞ்சிய சேர்க்கை, பகைமை, திடீரென ஏற்படும் கோபவேசம் இவைகளால்தான் ஏற்படுகிறது, அடிக்கடி கோபமடைவதினால் சக்தி குறைகிறது. ஆழ்ந்த பகைமை உள்ளத்தில் வைத்திருக்கும் போதும், ஆழ்ந்தபார்வை உள்ளத்தில் வைத்திருக்கும் போதும் தேகத்தில் நோயுள்ள பதார்த்தங்கள் சென்றடை

கின்றன. அதனால் இரத்தம் சூடேறி மலினமடைகிறது, தூக்கத்தில் இந்திரியஸ்கலிதம் ஏற்பட்டு அநேகவித நரம்பு சம்பந்த வியாதிகளுக்கு இந்திரியம் அதிகமாய் வியர்த்த மாகிறது.

உன் தேகத்தில் எந்த வியாதியானாலும் இருக்கட்டும் அதிகமாய் தொந்தரவுசெய்து கொள்ளாதே, சிடு சிடுக்காதே. தடுக்கும் சக்தியையும், பொருக்கும் சக்தியையும் விருத்தி செய், உன்தேகத்தையும் மனதையும் திடப்படுத்திக்கொள், உடலுக்கும் மனதிற்கும் உற்சாகம் கொடு, நல்ல சத்துள்ள ஆகாரங்களை சாப்பிடு, வாரம் ஒருமுறை தைல ஸ்நானம் செய், நன்றாய் ஓய்வெடுத்துக்கொள், உனது வாழ்க்கையை ஒழுங்குபடுத்து, உன்வாழ்கையை தெய்வ உணர்வோடு நடத்து, எல்லாவியாதிகளும் தானாகவே விலகி விடும். வைத்தியர்களாலும், மோசக்காரர்களாலும் செய்யப்படும் படாடோபமும், ஆடம்பரமான விளம்பரங்களை கண்டு மயங்காதே. உங்களை ஏமாற்ற வைத்தியர்கள் செய்யும் மோசம் இது, தினமும் இளைப்பாறுதல் அவசியம், இரவில் படுக்கும்போது இடது பக்கமாக படுக்கவும். அடிக்கடி உபவாசமிருந்து வயிற்றுக்கும் சிறு குடலுக்கும் ஓய்வு கொடு.

த்யானம்: தேகத்தில் உள்ள எல்லா ஜீவ அணுக்களிலும் ஆரோக்யமான அதிர்ச்சியலைகளை உண்டாக்கி எல்லா விதமான வியாதிகளையும் அப்புரப்படுத்துகிறது. த்யான

காலததில் கொடுக்கும் அமிர்தததால நரமபுகளும் தசைநார்களும் குளிப்பாட்டப்பட்டு விஷக்கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன. ஆத்மீக யோகசிகிச்சையைக் கைகொள், ஒழுங்காக பிராணாயாமம் செய், சுவாசப்பியாசம், ஆஸனங்கள், த்யானம், ஏகாக்ரமம் முதலியவைபழகு, இதுதான் மானஸீகசிகிச்சை. மனதை தேகநிலையில் இருந்து விடுத்து அழியாத வியாதியற்ற ஆத்மாவை நினைக்கச்செய். களக்கமற்ற மனத்துடன் அநுதினமும் செய்யும் நிதானமான சாதனததினால் சாந்தியும், ஆனந்தமும, ஞானமும், சம்பூர்ணத்துவமும், நிலையான நித்யத்வமும் அளித்து கடவுள் நம்மை ஆசீர்வதிப்பாராக.

சுபம் ! சுபம் !! சுபம் !!!

THE MADURA TAMIL

சூரிய நமஸ்காரம்.

1. அகத்தை நல்ல எண்ணங்களால் தூய்மை செய்வதுபோல சரீரத்தை நீராலும், காற்றாலும், சூரிய ஒளியாலும் தூய்மைசெய்தல் வேண்டும்.

2. இறைவனோடு இசைந்திருப்பது இன்பம்.
அவ்வின்பத்தோடு இசைந்திருப்பது வாழ்வு.

* *

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பிரிண்டிங் ஒர்க்ஸ்,
நெ 1, அம்மாப்பேட்டை மெயின் ரோட், சேலம்.

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பிரிண்டிங் ஒர்க்ஸ், சேலம்.